



# たまたて箱 6月号

生活クラブから生まれた、おたがいさまのまちづくりをめざす会員制の組織は？

ヒントは紙面に 応募要項は8ページ  
抽選で2名様にすてきな消費材のプレゼントがあります！

組合員数 配 14,829人 予 6,058人 加入者数 配 1,048人 予 525人 脱退者数 配 -1,132人 予 -439人 総利用高 762,264,562円 世帯当り 31,173円  
(2026年4月末) (2025年度累計) (2025年度累計) (4月配送) (4月配送) (4月30日現在)

わたしの

## ソウルフード

### 沖縄県 人参しりしり

誰かが自分を想って作ってくれたあの味。  
思い出すだけで心がふっと故郷へ帰るような、  
各地のソウルフードを数珠つなぎで紹介していきます！

沖縄県から

沖縄の家庭料理

栄養たっぷりの副菜に、  
にんじん大量消費に！



### 作り方

- ①にんじんを千切りにする。しりしり器(太千切り器)があると簡単。
- ②フライパンにまぐろ油漬缶の油だけを入れ、ごま油も足して温め、①を炒める。
- ③まぐろ油漬缶と白だし、ごまを加えてさっと炒めたら出来上がり。  
お好みで③に溶き卵(1個)を入れて一緒に炒めてもOK！

※太千切り器は、たまにカタログに載ることがあります。



この消費材を使ってね！

まぐろ油漬缶  
日本果実工業(株)



白だし  
タイハイ(株)



### 材料(2人前)

- ・にんじん 大1本
- ・まぐろ油漬缶 1缶
- ・ごま油 小さじ1
- ・白だし 大さじ1
- ・ごま 適量

沖縄好きの友人に連れられて何度か訪れるうちにすっかりハマった沖縄！現地の人も通うショッピングモールがお土産や買い出しの拠点だった友人に勧められて最初に買ったのが「しりしり器」。「しりしり」は沖縄の方言で千切りのこと。切り口がギザギザで不揃いになるので味がなじみやすいのが特徴。10年以上愛用しています。次回は多摩きた理事の和泉澤さんです。

細かいポイントやカラー写真は多摩きた生活クラブ Instagram で！



すぎやま あやこ  
杉山 絢子  
(多摩きた理事)

多摩きた生活クラブ 〒189-0024

発行責任者 磯嶋 志保子 東村山市富士見町3-29-6

TEL 042-395-5002

FAX 042-395-3833

小平センター  
東村山センター  
青梅センター

TEL 042-452-9797

月曜日～金曜日 9:00～19:00



多摩きたInstagram 多摩きたFacebook 多摩きたイベント

デポー一国分寺

国分寺市泉町3-33-2

TEL 042-359-5160

■開店時間 10:30～19:00

デポー東村山

東村山市久米川町3-32-44

TEL 042-399-7151

■定休日 毎週水曜日

デポー西東京

西東京市泉町3-12-25

TEL 042-439-7780

# 知っておきたい「か・い・ご」のこと

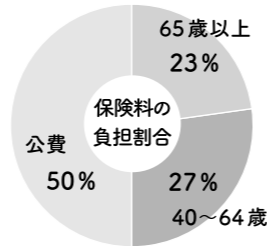
～いくつになっても地域でいきいき暮らすために～

「介護」について考えたことはありますか？家族の介護が必要になったらどうすればよいのか、自分自身介護が必要な状態になったら…。事故や突然の病気などで、若くても介護が必要になることもあります。介護の程度や状況はさまざま。介護サービスの種類やしきみ、自分らしく地域で暮らし続けるためには何が必要なのか考えてみましょう。

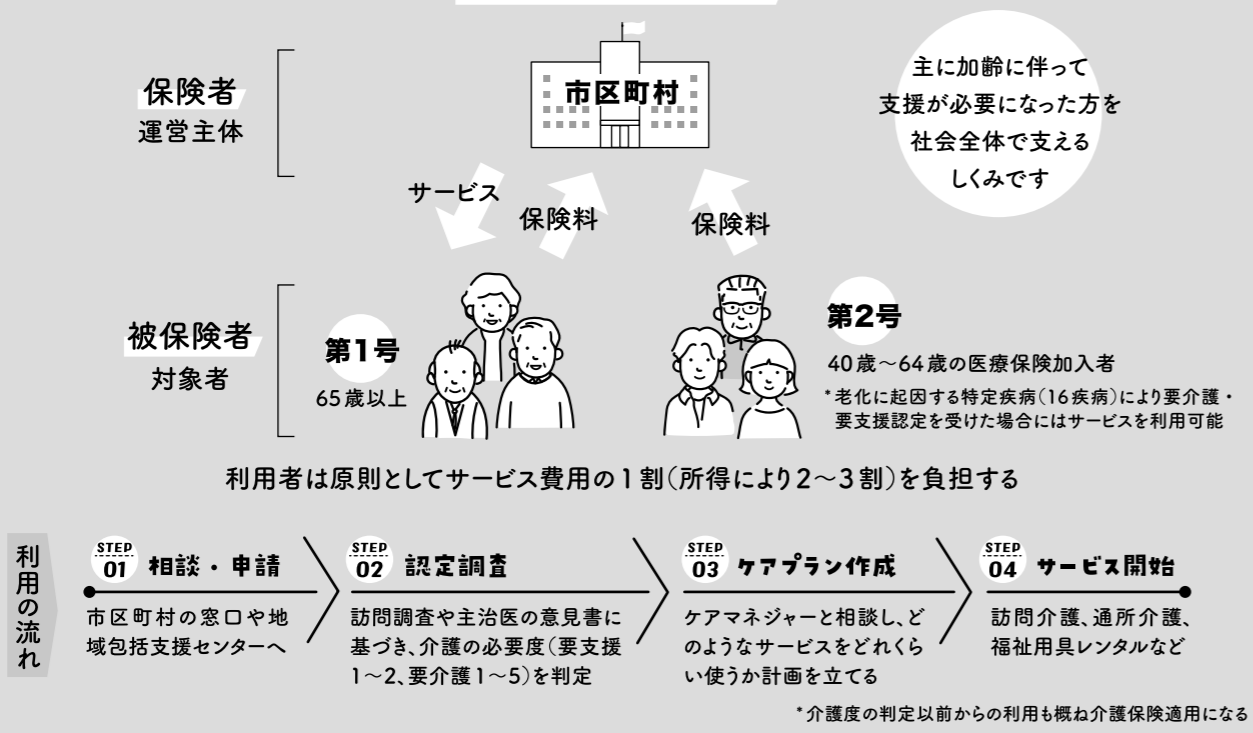


## ところで、介護保険いくら払ってる？

40歳以上の国民が支払う保険料と税金を財源とし、費用の一部の負担で介護サービスを受けることができます。介護保険料は、市区町村ごとに異なる「基準額」をもとに、収入に応じた金額が算出されています。3,000円台から9,000円台まで幅があり、全国平均では6,014円/月となっています。



## 介護保険制度 (2000年～)



## どんな介護サービスを受けたい？

### 自宅で暮らし続けることも支えるためのサービス

- 訪問介護(ヘルパー派遣)
- 通所介護(デイサービス)
- 定期巡回・小規模多機能型居宅介護等  
(地域密着型サービス※各自治体により種類や内容が異なる)

### 介護保険施設に入所して受ける施設サービス

特別養護老人ホーム(原則要介護3以上)等

これらはサービスの一部です。何を基準に選びますか？ 選べるサービスは自分の地域にありますか？



## 調べてみよう！

お住まいの自治体の介護保険ガイドブックを入手しよう！  
(市役所などで配布しています)



多摩きた生活クラブでも、介護保険や施設について知る見学会や学習会を行っています。



学習会で多い質問が「高齢の家族への話題の出し方」家族と話すきっかけとしては、「知り合いの話だけだね」で切り出すのがおすすめです

## アビリティクラブたすけあい (ACT) (1992年～)

生活クラブ生協の運動から生まれた、地域での自立した生活を支援する組織もあります



「必要なときに、必要なサービスを、自分たちの手で」という生活クラブ・東京の福祉政策構想から生まれました。地域で「おたがいさま」のたすけあいができるまちづくりをめざしています。会員制(都内在住・在勤/年会費3,000円)

## 主な活動内容

### 介護保険事業

訪問介護や居宅介護支援(ケアマネジメント)など、制度に基づく公的なサービスを提供

### ACTつながるケア(独自サービス)

介護保険では手が届かない細かな困りごと(大掃除、庭仕事、通院同行など)や、子育て支援、介護保険の対象にならない方のケアなどを、ACTグループの「たすけあいワーカーズ」がサポート

## 介護保険とACTつながるケア比べてみた！

介護保険のサービス(公的)	目的	ACTつながるケア(独自サービス)
最低限の生活維持		豊かな生活を送る・困りごとの解消・地域のたすけあい
要支援・要介護認定を受けた方	対象者	ACT会員であればどなたでも
ケアプランに基づいた範囲のみ	利用の制限	利用者の希望に合わせて柔軟に対応
本人の居室のみ(家族の部屋は不可)	家事(掃除)	家全体の掃除、窓拭き、庭掃除もOK
本人の分のみ(来客対応は不可)	食事・買い物	家族の分の調理、贈答品の買い物もOK
通院や日常の買い物(娯楽は不可)	外出・同行	趣味の外出、お墓参り、冠婚葬祭もOK
原則不可	ペットの世話	散歩、餌やりなど対応可能
不可(衣替え、大掃除など)	季節の作業	対応可能(換気扇掃除、草むしりなど)
認定調査やケアプラン作成が必要	手続の難易度	相談後、契約によりすぐに開始可能

例えば…



東村山と小平のエリアにはこんな団体があります。(略称)

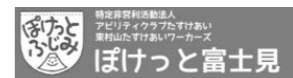
### <訪問介護・障がい福祉サービス>

らいふえいど(小平)

ぼけっと(東村山)



ぼけっと富士見(東村山)



### <居宅介護支援>

ACT・人とまちづくり(たま北)(東村山)



### <訪問介護・障がい福祉サービス・通所介護>



あなたのまちの「たすけあいワーカーズ」←詳細はこちら(NPO法人ACT web サイト)

\*お近くにない場合はACT事務局へweb又はお電話にてお問い合わせください。(電話:03-5302-0393)



2027年度の介護保険制度改定は、サービスの縮小や負担増による「制度崩壊」が危惧されています。(要介護1・2の給付外しなど) 介護の課題解決の鍵は「自宅でいつまでも元気に過ごす」こと。そのためのしくみが自分の地域にあるのかを調べたり、介護が必要になった時にどうするか・どうしたいかを家族と話す機会を作るなど、まずは動きましょう。早すぎることはありません。

＼ちょっと待って！ 何が入っているか知っていますか？／

## 知っておきたい 食品添加物のこと

私たちの身体は食べた物で養われています。毎日の積み重ねだから、できるだけ安心なものを選びたいですね。今回は、正しく知れば自分で判断して避けたり減らすことができる、食品に含まれる添加物について調べてみました。



知りたい！

### 食品添加物 Q&A

教えます！



**Q：食品添加物って？**

**A：**保存料や着色料など食品の製造過程で加工や保存の目的で使われるもの。

見た目をよくする・食品を長持ちさせる・安く販売するなどの目的で使われるものもあります。その多くは、家庭で手づくりするときには使われないものです。

**Q：原材料を見てもどれが添加物かわからないんだけど…**

**A：**原材料名の「／」より後ろが全て添加物です。例：「緑茶/ビタミンC」

**Q：国が安全性を認めているんでしょ。何が問題なの？**

**A：**国が安全というのは、あくまで「この量ならすぐには病気にならないだろう」という基準です。実際には海外では発がん性などが指摘され禁止されているものがあったり、数種類を同時に摂ったときの影響までは確認されていません。

知ってますか？

### 日本人が食べている添加物の量

2Lのペットボトル  
2本分以上！

年間平均 4.6 kg (1日あたり約 12.7g)

\*「知っててよかった！添加物のはなし」 p11 より  
WEBで見られます⇒



生活クラブが許容する添加物は、**国の基準の約10分の1！**

この実績を支えるのが **消費材 Step Up 点検**

消費材 Step Up 点検は 1997 年から始まった生活クラブ独自の制度。生産者と組合員で消費材のレベルアップをめざす活動です。それぞれの消費材は農業・漁業・加工品など、分野ごとに組合員と生産者が話し合い独自に定めた「自主基準」に沿って作られています。自主基準には“めざすべき推奨目標”があり、生産者と私たち組合員と一緒に点検をして、添加物についても減らせないかを検討し、安全性の向上をめざしています。



⇐ 消費材 Step Up 点検について  
詳しくはこちら

2025 年 3 月末現在

天然香料と一般飲食物添加物\*を入れると日本で認められているのは約 1,500 種。



特に気をつけたい！

## 食品添加物ピックアップ

## 亜硝酸ナトリウム(亜硝酸Na)

使用目的	発色剤
問題点	肉や魚のアミンと反応して発がん物質に変化。生活クラブでは <b>禁止</b>
使用例	ウィンナー・ハム・たらこなど

生活クラブのポークウィンナーは無添加／

【原材料】

豚肉（国産）  
でん粉（えんどう豆、馬鈴薯）  
食塩、砂糖、香辛料  
ポークエキス、羊腸



## アスパルテーム

使用目的	ダイエット甘味料
問題点	動物実験で白血病・リンパ腫など安全性に疑問あり。生活クラブでは <b>禁止</b>
使用例	低カロリー飲料・ゼリー・チョコなど

生活クラブのレモンスカッシュは無添加／

【原材料】

砂糖  
国産レモン果汁



## カラメル色素

使用目的	着色料・風味付け・コク出し
問題点	製法によりⅠ～Ⅳの4種類。生活クラブは亜硫酸化合物などを加えず糖類のみを加熱して作るⅠのみ使用。食品表示は「着色料(カラメル)」「カラメル色素」になるため区別がつかない。
使用例	清涼飲料水・アルコール飲料・菓子・しょうゆ・ソース・味噌など

生活クラブの丸大豆醤油は無添加／

【原材料】大豆、小麦、食塩



## リン酸塩、重合リン酸塩

使用目的	結着剤・乳化剤・食感向上など
問題点	腎臓機能低下の誘発、腎石灰症の発生率が高まり骨を弱くする心配あり。生活クラブでは <b>練り製品・加工肉は禁止</b>
使用例	練り製品・加工肉類・生菓子など

生活クラブのおさかなソーセージは無添加／

【原材料】(簡略)

魚肉、米油、結着材料(コーンスターチ)、植物性たん白(大豆)  
ねぎ、砂糖、まぐろエキス  
食塩、しょうゆ、香辛料



・気をつけたい添加物は他にも！

「生活クラブ 添加物」で検索！または右の二次元コードから⇒



- ・生活クラブを紹介する「キャラバンカー(小型トラック)」は添加物をテーマに地域を巡ります(7月末迄)。添加物を使わない食品の試食・試飲など行っています。見かけたらぜひお立ち寄りください。
- ・できるだけ添加物に頼らずつくる消費材や独自の原料は、私たちの継続的な利用があってこそ守られます。生産者と協力して作る安心・安全は、組合員一人ひとりの『選ぶチカラ』にかかっています。日々の利用で共同購入に参加し、健やかな食を次の世代に手渡していきませんか。

# おしえて!! たまちゃん!! 再び

2020年度大好評だった連載。新しく生活クラブに入った方にも知ってもらいたいことがたくさんあったので、編集し直し連載します。当時読んでいた方も復習をどうぞ!



生活クラブでんきは、他の電気会社と何がちがうの?

みんなのギモンに  
答えます

電気は目に見えないから、ちがいがわかりにくいよね。でも、電気が何から作られるかは電気の会社によってちがうんだ。生活クラブでんきは自然由来の割合が多くて、今のところ8割くらいが風、太陽、水、木質バイオマスによる自然エネルギーなんだニャ。将来は自然エネルギー 100%でまかなうことをめざしてるんだって。



地域の

居場所

をやってる

仲間たち

多摩きた生活クラブの2025～2029年の5カ年計画に、「居場所の実現」という項目が入りました。地域の中には様々な「居場所」作りをしている仲間がいて、その活動を生活クラブが補助金を出し支える仕組みもあります。助成を受けた団体がどのような活動をしているか、連載で紹介します。

## 地域の「居場所」紹介

事業名 かわせみ子ども食堂

主催団体名 かわせみ子ども食堂

事業をやっている場所 東大和市清水4丁目 ほっとスペース「和田さんち」

活動内容 毎月第2、4水曜日17:30～18:30の子ども食堂(要予約)

何の助成を受けたか エッコロこども基金

組合員からひとこと 昨年5月から始めて、1年になります。リピーターの子が多く、初めてきた子にお茶のいれ方を教えてあげたり、来ている子ども達が自然に仲良くなって話をしている姿を見られるのが何よりうれしいです。開始時間ギリギリに「ご飯が炊けていない…」と焦ったこともありましたが、今は慣れてきました。作業を分担し、熱中しすぎて後で疲れが出ないように声をかけ合いながら、チームワーク良くやっています。

ほっとする空間でなるべく安全な食材を使い手作りの食事を出しています。



「居場所作り」  
がんばってます



それぞれができること得意なことを持ち寄って、季節に合わせたイベントも実施。隔週で行う打ち合わせにもアイデアがいっぱい。「勉強になるなあ」と言いながら楽しく活動しています。

この活動に興味のある方、主催者につなげます。巻末のアンケートにその旨書いてご提出ください。また、居場所を作りたい方、地域の組合員につなげますので、巻末のアンケートにその旨書いてご提出ください。

エコロこども基金に  
ついて知りたい方→



# 呼だま

3月号の応募用紙で  
いただいた感想より



自分にはまだ遠い先の話と思っていた“プラチナ世代”。しかし来年の4月には運動部の息子も就職をする事を考えると、食事量そのものが減り、栄養のこともあまり考えずテキトーになりそうな私。今までは子どものために・・・でしたが改めて夫婦2人の食事について考えるきっかけとなった。またこの企画やってほしいです!!

まち立川 池本 美和子さん

プラチナ世代がアツイ。確かにプラチナ世代向けのイベントや企画があっても良いのかも?と思わせてくれて、もっと活動しよう、と思えた。

まち武蔵野 大滝 かおりさん

昨年の「せっけん生活をはじめよう」の連載を読んで、もう少し水温が高くなったら、液体から粒状にかえて使ってみようと思っています。液体せっけんも合成洗剤よりよく汚れが落ちると思います。

まち国立 安楽 陽子さん

ご意見・ご感想をお待ちしております。  
巻末の用紙に書いて、提出してください。

## 親生会って何? くらぶ家のイムラヨウコ の人々



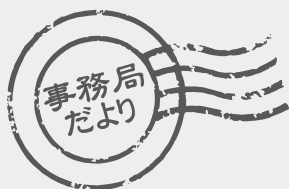
次月のたまたま箱は親生会特集!

### 理事の つぶやき



私は日本酒が好きでよく呑む。宴会でわいわい呑むのも好きだが、美味しいつまみを用意してゆっくり味わうのも好きだ。昨年度研修で訪れ見学させてもらった梅干しの生産者、奈良の王隠堂農園。梅干しは馴染みがある消費材だが、王隠堂グループの美吉野醸造は時々カタログで見かけるくらいで、どんな風に作られているかなど、詳しいことは気にしていなかった。それでも美味しいモノは美味しいのだが、話を聞いて呑むとまた違う味わいがあった。美吉野醸造は今では珍しい蔵付き酵母のお酒。蔵付き酵母とは古くからその酒蔵や酒造場に自然に棲みついている酵母のこと。現代の日本酒造りでは純粋培養された酵母が主流のなかで、吉野の風土で育つ蔵付き酵母は酒の味や香りに影響を与え、その蔵ならではの味わいを生み出している。どう?呑んでみたくありませんか?

いずみさわ みわ  
共同購入/まち立川担当 和泉澤 美和



こんにちは!多摩統合センターから異動してきました。入職10年目です。センター次長歴は5年目になります!多摩きたブロックは、初めてなので色々やり方が違う事が多く

苦戦していますが、毎日が新鮮で気持ちも若返ります。(笑)私の趣味は、子ども達の影響でポケモンカードを収集することです。小学生の頃、一生懸命集めていたのが再燃している感じです。週末は子ども達とカードショップに行き、ガラスケースに並んでいる高額カードを眺めては、目の保養にしております。小学生の頃、大事にしていれば数十万円しているカードもちらほらと(泣)。10歳と5歳の子もたちと騒がしい日々ですが、子どもの成長を目の当たりに出来るのは、嬉しい限りです。どうぞよろしくお願いたします!



青梅センター次長のざわ ゆうた  
野澤 佑太

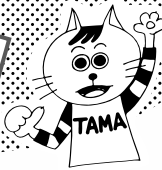
### 編集後記

2020年、生活クラブのあれこれをわかりやすく、子どもも読みやすく、イラストもこのために描いてもらって...当時の広報メンバーが、半ページだけど悩みに悩みながら連載していた「おしえてたまちゃん」のコーナー。多摩きたの Mascot “たまちゃん”のデビュー作です(多分)。ここからたまちゃんがページに登場するのが常連になりました。また脚光を浴びて嬉しいです。

杉山 絢子

多摩きた

だより



この日のメニュー。「ナポリタン」と「レンジでコロッケ豚肉入り」が好評でした！

## 生活クラブの冷食お味見会「大人のお子さまランチ」開催報告

仕事に家事に忙しい日々を送る中で冷凍食品は強い味方！消費材にも冷凍食品がたくさんあります。どれも生活クラブの基準に沿ったものなので安心ですが、意外と食べたことがない…という声も聞いたので冷凍食品の試食会を開催しました。テーマは「大人のお子さまランチ」。チキンピラフやナポリタン、コロッケ、ハンバーグ、から揚げを少しずつ盛り付けて、大人も大満足なワンプレートに！どれもレンジで温めるだけ、フライパンで焼くだけと簡単ですが、本格的な味で参加者からも「おいしい！」の声。デザートには自然解凍で食べられる冷凍の「スティックバイクドチーズケーキ」を。おいしい消費材を囲みながらのおしゃべりは自然と盛り上がり、みんなで好きな消費材、便利で気に入っている消費材をシェアしました。



温めた冷凍食品を並べてピュッフエスタイル。自分で盛り付けました。

たまたま箱4月号3ページ、化石燃料の環境負荷についての説明文で、言葉が抜けていた場所がありました。訂正します。正しくは「燃焼してCO2を排出(ガスは石油より4割少ないが再エネより6割多い)」です。確認が不十分で申し訳ありませんでした。

### クイズの応募要項

下の応募用紙に「今月のクイズ(表紙右上)」の答えと、今月号の感想、必要事項を明記の上、ご応募ください。  
正解者の中から抽選で2名の方に消費材をプレゼント♪

提出先

- ◆配送センター(配達便) ◆デポー店頭(レジ)
- ◆多摩きたブロック FAX:042-395-3833
- ◆WEBサイト「応募フォーム」⇒



### 当選者発表

おめでとうございます

まちきよせ 木村麻理子さん  
まち東くるめ ギツチエル 浩子さん

【3月号のクイズの答え】

- Q. プラチナ世代に行ったアンケートで「欠かせない消費材」1位は何だったでしょうか？
- A. 調味料

## クイズ応募&意見・感想用紙

たまたま箱6月号

◇表紙クイズの答え ( )

※7月3日(金)到着分有効です。

★必ずご意見・ご感想をお書きください。

ご意見・ご感想は、「呼だま」のコーナーに、まち名とフルネームで掲載させて頂くことがあります。その際、文意の変わらない範囲で字句修正する場合がございます。

まち名 ( ) お名前 ( ) TEL ( )

組合員コード ( ) 班・個配・デポー (いずれかに○)

メールアドレス ( @ )

生活クラブメールマガジン配信希望する

\*記入していただいた個人情報については組合員活動の目的以外には使用しません。